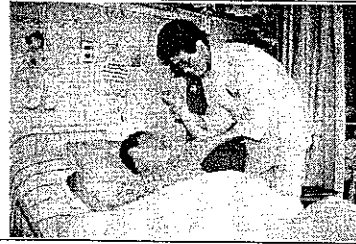
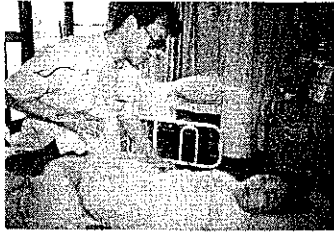


# リハビリ御紹介します！

その1 ベッドサイド・リハビリ 十全附属病院PT・OTによる



★毎週火曜日の午後……

「こんにちはー！」の声とともに、十全附属病院からPT・OTの先生が来られ、まっすぐ居室の方へ。通院によるリハビリが困難な人達がベッドサイドで訓練をうけるのです。

★使わない手足は硬くなりがち。

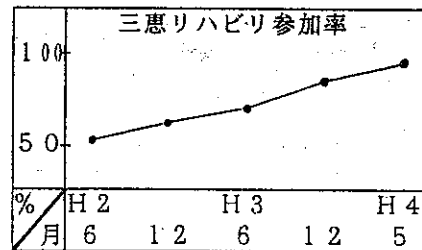
先生方によって関節運動などが行なわれ萎縮、硬縮を防ぎます。麻痺した手足も動かすことによって血液循環が良くな

り、浮腫（むくみ）を減らします。これらは車椅子に坐わること、更衣、排泄動作など日常生活の様々な面につながっていきます。動かすということはとても大事なことなんですよ。

★会話も添えて……

訓練をしながら先生はいろんな話題で話しかけて下さいます。これも大切なことの一つ。世間話から相談ごとまでいろいろ。とっても楽しい火曜の午後です。

その2 三恵リハビリ 三恵ホーム職員による



★毎週水・金曜日の九時過ぎ……

リハビリ室から音楽が流れてきます。軽快なリズムにのって、三恵リハビリの始まり。体調の許す限り全員参加。当初は自主的に出来ない方々を対象として発足しましたが、仲間作りも兼ねて入所者全員と職員が共に楽しい雰囲気の中で行なうようになって行き、評判は上々！

★個人別リハビリメニュー

これは十全附属病院のPT・OTの先生方に作成していただいたもので、この人にはこんなリハビリを、という内容を具体的に示したものです。これをもとに

ホームで出来る事を選び、職員がお手伝いをして行なわれます。

★リハビリの内容は？

滑車・輪転器・伸展器などを利用した関節運動や、平行棒・自転車・マット運動などの全身運動ほかいいろいろ。「1、2、1、2…」のかけ声やおしゃべりで口の運動も忘れずに。

★長く続けるには…

楽しく、少しずつ、無理をせず積み重ねるのが大事。前向きの姿勢で、さあ、きょうもがんばって！